



The Fresh Tastes of Spring

Taste the first fresh flavors of spring! Fruits and vegetables have a range of flavors, textures, and colors. Enjoy the variety!

- Fruits and vegetables are packed with vitamins, minerals, and fiber. Eating more fruits and vegetables is one of the best things you can do for your health and your family's health!
- Enjoy fruits by themselves and try adding them to salads, muffins, and cereal.
- Add leftover vegetables to salads, stir fries, casseroles, soups, and omelets.
- Fresh fruits and vegetables are cheapest when bought in season. Try something new along with your family's favorites each month.
- Canned or frozen fruits and vegetables are often cheaper when the fresh items are not in season. Canned and frozen fruits and vegetables are a great source of nutrients and are similar to fresh.
- Get the most nutrition for your money. Buy 100% juice rather than fruit drinks. Frozen concentrated juice is often the best buy.

What's in Season...

Save money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in May are:

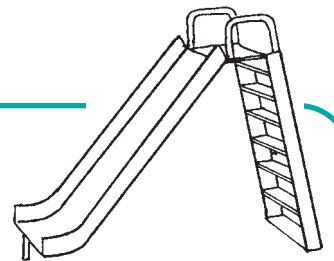
Vegetables: Spinach
Artichokes
Asparagus
Peas
Radishes
Rhubarb

Fruits:
Nectarines
Peaches
Pineapples
Plums

Keep Moving

With the warmer May weather, enjoy the outdoors! Great ideas for being active include:

- Playing games with children (tag, hide and seek, playground visits)
- Walking to the store or library
- Gardening or raking
- Carrying groceries
- Helping a neighbor or relative with any of



Veggie-Topped Baked Potato

Serves 4

4 potatoes, scrubbed
1 cup fresh or frozen broccoli, or other vegetables, cooked and chopped
8 tablespoons reduced-fat cheese dip or salsa

Oven Method:

1. Wash potatoes by scrubbing with a clean, soft sponge or brush. Cut off any bad spots.
2. Pierce potatoes in several places with knife. Set whole potatoes on an oven rack or baking sheet. Bake at 400° F until tender, about 45 to 60 minutes.
3. Cut an X on the top of the potato and fill with cooked vegetables.

Nutrition Facts: Serving Size (served with cheese and salsa dip): 1 potato; Calories: 190; Fruits and Vegetables: 2½ cups; Fat: 2 g; Fiber: 4 g; Sodium: 300 mg

Microwave Method:

1. Wash potatoes by scrubbing with a clean, soft sponge or brush. Cut off any bad spots.
2. Pierce the potatoes in several places with knife. Place potatoes in a microwave-safe baking dish. Cook on high until tender for about 3 to 4 minutes. Let stand for another 2-3 minutes to distribute heat.
3. Cut an X on the top of each potato and fill with cooked vegetables.
4. Cover with cheese or salsa.





Los sabores frescos de la primavera

¡Pruebe los primeros sabores frescos de la primavera! Las frutas y las verduras cuentan con una gama de sabores, texturas y colores. ¡Disfrute de esta variedad!

- Las frutas y las verduras están llenas de vitaminas, minerales y fibra. Consumir más frutas y verduras es una de las mejores cosas que usted puede hacer por su salud y la de su familia.
- Disfrute las frutas solas, y pruebe también agregarlas a las ensaladas, panecillos (muffins), y en el cereal.
- Agregue verduras que le hayan sobrado a las ensaladas, verduras refritas o salteadas (stir fries), cazuelas o guisos, sopas y omelets.
- Las frutas y las verduras frescas son más baratas cuando se las compra en su estación. Pruebe algo nuevo junto a los favoritos de su familia todos los meses.
- Las frutas y las verduras enlatadas o congeladas son a menudo más baratas cuando sus equivalentes frescos no están en estación. Las frutas y verduras enlatadas son una estupenda fuente de nutrientes – son similares a las frescas.
- Compre jugo 100% de fruta en lugar de comprar refrescos de frutas, y así obtendrá más valor nutritivo por su dinero. El jugo concentrado congelado resulta muchas veces la mejor compra.

Qué está de estación...

¡Ahorre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Las frutas y verduras frescas más convenientes para comprar en mayo son:

Verduras:

- Alcachofas
- Espárragos
- Espinaca
- Guisantes / chícharos
- Rábanos
- Ruibarbo

Frutas:

- Ciruelas
- Duraznos
- Mandarinas
- Piñas

A movernos

Al llegar el tiempo más cálido de mayo, ¡disfrute el aire libre! Estas son algunas estupendas ideas para mantenerse activo/a:

- Jugar con los niños (perseguirse, escondite, visitas parque)
- Caminar hasta la tienda o la biblioteca
- Trabajar en el jardín o rastrillar
- Cargar la compra del mercado
- Ayudar a un vecino o un pariente en cualquiera de estas actividades



Papas al horno rellenas con verduras

Porciones: 4

4 papas, frotadas
1 taza de brócoli fresco o congelado, cocido y picado, u otras verduras cocidas
8 cucharadas de salsa para chips, o dip de queso bajo en grasas

Método en horno tradicional:

1. Lavar las papas frotándolas con una esponja o cepillo suave, nuevos y limpios. Cortar todos los puntos que no estén buenos.
2. Con un cuchillo, hacer en las papas agujeros en varios lugares. Poner las papas enteras en un recipiente o lámina para horno, y hornear a 400° F, o hasta que estén tiernas, 45-60 minutos.
3. Hacer dos cortes en cruz sobre la parte superior de cada papa, y rellenar con las verduras cocidas.
4. Cubrir con el queso o salsa para *chips*.

Método en horno de microondas:

1. Lavar las papas frotándolas con una esponja o cepillo suave, nuevos y limpios. Cortar todos los puntos que no estén buenos.
2. Con un cuchillo, hacer en las papas agujeros en varios lugares. Poner las papas enteras en un plato para microondas, y cocinar hasta que estén tiernas, 3-4 minutos. Dejar reposar 2-3 minutos más para que el calor se distribuya.
3. Hacer dos cortes en cruz sobre la parte superior de cada papa, y rellenar con las verduras cocidas.
4. Cubrir con el queso o salsa para *chips*.

Datos de nutrición: Tamaño de la porción (servida con salsa de queso o salsa dip): 1 papa; calorías: 190; frutas y verduras: 2½ tazas; grasas: 2 g; fibra: 4 g; sodio: 300 mg

